

СОГЛАСОВАНО:

Начальник

МКУ «Управление образования
Шебекинского городского округа»

А.М.Сабдаш А.М.Сабдаш

« » 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Зимовская основная
общеобразовательная школа Шебекинского района
Белгородской области»

Э.В.Ефимова Э.В.Ефимова

« » 2020 г.



Перспективное десятидневное меню на период с января по май 2021 года
в МБОУ «Зимовская основная общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области»
для возраста обучающихся с 11 лет и старше

Шебекинский городской округ, 2020 год

ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
313	Запеканка из творога со сметаной	200/20	25,65	18,86	37,60	363,60	0,00	0,00	0,00	0,00	221,00	289,00	37,80	0,78
100	Батон с сыром	30/20	11,92	3,54	29,18	236,30	0,09	0,74	54,50	1,00	150,80	150,95	28,25	1,60
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Мед, 1 шт.	10	0,02	0	8,1	33,5	0	0,2	0	0	1,4	1,8	0,1	0,08
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО:		43,80	28,90	114,58	836,12	0,15	3,16	92,46	1,22	596,88	608,30	92,58	2,72
Обед														
107	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,01	15,00	0,00	0,36	10,00	39,60	13,19	0,80
136	Суп с пшеном	250	3	3,5	17,2	131,8	0,9	14,5	1,9	1,8	16,8	70,25	3	1,8
401	Гуляш из свинины	100/30	16,45	11,39	4,95	206,70	0,25	37,52	0,00	3,84	33,31	290,28	19,24	6,14
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,02	7,53	48,88	292,50	0,17	0,98	0,00	1,13	61,38	215,64	151,84	4,61
508	Компот из с/ф	200	0,66	0,08	32,04	132,80	0,04	0,80	0,00	2,75	70,90	63,50	45,70	1,44
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
	ВСЕГО (по сумме средних значений):	-	34,53	23,40	127,37	897,40	1,49	68,80	1,90	11,26	212,19	795,67	267,17	17,49
Полдник														
517	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Кольцо "Песочное", 1 шт.	80	7,54	23,68	39,44	300,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ВСЕГО	-	13,34	28,68	47,44	406,80	0,08	1,40	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		91,67	80,98	289,39	2140,32	1,72	73,36	138,36	12,48	1049,07	1583,97	387,75	20,41

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)														
№ рец.	Наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11	15,5	57,5	312,5	0,07	0,00	0,00	2,40	14,40	40,80	9,60	0,96
111	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36
501	Кофейный напиток	200	4,3	2	30	172	0,03	1	0,2	0,36	84	124	13	0,05
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО:		10,33	8,40	63,90	744,32	0,11	5,07	38,89	0,57	315,90	298,87	48,45	0,33
Обед														
76	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
128	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	15,2	112,25	0,05	10,29	0	0,8	44,38	53,23	26,25	1,19
345	Биточек рыбный	100	11,70	13,92	14,39	229,63	0,07	3,93	5,96	2,72	41,07	164,19	49,50	1,00
429	Картофельное пюре	180	3,84	1,44	26,52	134,40	0,18	6,72	3,60	0,21	48,00	100,80	36,00	1,20
591	Кисель	200	0,29	0,06	2,12	87,40	0,02	0,25	0,00	0,00	7,02	4,50	3,50	0,68
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
	ВСЕГО:		23,56	31,92	87,63	1154,50	0,48	29,59	9,56	9,71	183,27	479,12	167,45	7,57
Полдник														
516	Кефир с сахаром	200/3	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Нан "Бухарский", 1 шт.	50	4,10	6,40	49,00	245,10	0,00	0,01	0,32	0,07	0,01	0,98	14,26	0,01
	ВСЕГО		9,90	11,40	57,00	351,10	0,08	1,41	44,32	0,07	240,01	180,98	42,26	0,21
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		43,79	51,72	208,53	2249,92	0,67	36,07	92,77	10,35	739,18	958,97	258,16	8,11

ДЕНЬ 3 (СРЕДА)

ДЕНЬ 3 (СРЕДА)														
№ рец.	Наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
262	Каша манная молочная жидкая	200	4,82	5,16	16,52	91,8	0	0	0	0	155,6	137,2	23	0,26
300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0	0	0	0	0
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО:		16,15	16,26	64,62	391,02	0,08	5,19	38,69	0,22	390,36	313,41	59,18	0,62
Обед														
115	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,20	0,10	0,30	2,00	5,00	0,00	0,00	0,00
132	Рассольник со сметаной	250/10	1,93	4,88	11,50	102,96	0,14	10,08	10,05	0,68	39,03	181,53	44,69	2,60
449	Плов с пылленком (бедренная часть)	280	22,20	25,30	41,81	409,57	0,14	6,29	79,02	53,24	26,80	2,20	243,43	53,24
494	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,86	1,34	0,73	0,08
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
	ВСЕГО (по сумме средних показателей):		30,83	39,98	97,51	898,93	0,60	16,47	89,37	57,30	93,49	301,47	323,05	58,62
Полдник														
497	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Корж "Молочный", 1 шт.	50	23,40	19,10	57,60	288,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ВСЕГО		27,16	22,30	84,34	438,80	0,03	0,52	18,00	0,11	110,63	101,09	26,97	0,90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		74,14	78,54	246,47	1728,75	0,71	22,18	146,06	57,63	594,48	716,0	409,20	60,14

ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)														
№ рец.	Наименование	Маса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
325	Ленивые вареники со сметаной	200/20	25,65	18,86	37,60	463,60	0,08	0,60	100,10	0,07	224,00	289,00	37,80	0,78
111	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36
497	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО:		6,03	6,40	33,90	874,22	0,08	4,07	38,69	0,21	231,90	174,87	35,45	0,28
Обед														
107	Соленый помидор	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,01	15,00	0,00	0,95	10,00	22,28	15,62	0,80
146/172	Суп с клёцками	250/50	3	5,51	19,05	139	0,1	18,5	0,1	0,7	20,9	50,3	19,8	0,8
237	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	9,02	7,53	48,88	292,50	0,17	0,98	0,00	1,13	61,38	215,64	151,84	4,61
416	Котлета из свинины	100	18,48	7,68	4,44	295,60	0,05	0,40	0,00	0,68	12,73	229,32	29,75	3,36
518	Фруктовый сок	200	0,60	0,00	17,50	75,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	12,00	14,00	0,60
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
	ВСЕГО (по сумме средних показателей)		36,80	21,62	115,97	970,42	0,47	38,88	0,10	4,84	138,81	645,94	265,21	12,87
Полдник														
	Булочка "Сладкая"	50	2,8	1	45,6	202,6	0,04	0	0	0,01	3,2	22,5	0	0,3
628	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	ВСЕГО:		3,00	1,10	59,50	257,60	0,04	1,12	0,00	0,02	6,06	23,84	0,73	0,38
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		45,83	29,12	209,37	2102,24	0,58	44,07	38,79	5,07	376,77	844,65	301,39	13,53

ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)														
№ рец.	Наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
7	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	0	24	0	0	0,6
162	Суп молочный с пшеном	250	6,03	6,45	20,65	164,75	0,08	1,60	0,06	0,08	194,50	171,50	28,75	0,33
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Батон с маслом сливочным	30/10	10,30	3,40	23,30	251,00	0,07	0,73	47,70	0,84	140,60	132,95	24,05	1,42
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО		23,66	26,45	100,85	783,97	0,26	10,72	86,45	1,14	593,86	480,66	88,98	2,71
обед														
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,20	10,40	6,50	124,00	0,01	5,50	0,00	4,50	32,00	36,00	19,00	1,10
144	Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,25	15,12	108	0,195	8,675	0,0375	0,225	19	65,75	0,255	0,925
102	Сосиска отварная	100	8,33	23,33	0,38	276,00	0,14	0,00	0,00	0,38	27,75	121,50	15,00	1,35
429	Картофельное пюре	180	3,84	1,44	26,52	134,40	0,18	6,72	3,60	0,21	48,00	100,80	36,00	1,20
590	Печенье	50	3,92	4,56	29,76	171,6	0,8	0,02	0,12	0,06	0,02	0,8	1,5	0,96
591	Кисель	200	0,29	0,06	2,12	87,40	0,02	0,25	0,00	0,00	7,02	4,50	3,50	0,68
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
ВСЕГО (по сумме средних показателей):			24,48	44,84	103,00	1022,00	1,47	21,17	3,76	6,76	153,59	445,75	109,46	8,92
Полдник														
	Нан "Бухарский", 1 шт.	50	4,10	6,40	49,00	245,10	0,00	0,01	0,32	0,07	0,01	0,98	14,26	0,01
501	Кофейный напиток	200	4,3	2	30	172	0,03	1	0,2	0,36	84	124	13	0,05
	ВСЕГО:		8,40	8,40	79,00	417,10	0,03	1,01	0,52	0,43	84,01	124,98	27,26	0,06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		56,54	79,69	282,85	2223,07	1,76	32,90	90,72	8,32	831,46	1051,39	225,69	11,68

ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)															
№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
7	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	0	0	24	0	0	0,6
300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
262	Каша манная молочная жидкая	200	4,82	5,16	16,52	91,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	155,60	137,20	23,00	0,26
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	0,00	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО:		17,3	26,4	73,7	523,0	0,1	8,4	38,7	0,2		414,4	313,4	59,2	1,2
Обед															
107	Помидор соленый	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,01	15,00	0,00	0,95		10,00	22,28	15,62	0,80
136	Суп гречневый	250	2,40	2,98	16,59	126,80	0,27	13,90	1,30	1,20		16,20	64,25	32,25	1,23
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	15,85	8,05	6,17	160,55	0,08	0,08	7,45	3,40		51,33	205,23	61,80	1,25
240	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,52	7,33	49,68	282,78	0,06	1,10	10,00	1,10		63,78	135,89	71,25	1,78
591	Кисель	200	0,29	0,06	2,12	87,40	0,02	0,25	0,00	0,00		7,02	4,50	3,50	0,68
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	0,12	0	0	1,38		19,8	116,4	34,2	2,7
	ВСЕГО (сумма средних значений):	-	28,76	19,32	100,66	798,13	0,56	30,33	18,75	8,03		168,13	548,55	218,62	8,44
Полдник															
517	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	44,00	0,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Кольцо "Песочное", 1 шт.	80	7,54	23,68	39,44	300,80	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	ВСЕГО	-	13,34	28,68	47,44	406,80	0,08	1,40	44,00	0,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	-	59,4	74,4	221,8	1728,0	0,8	40,1	101,4	8,3		822,5	1042,0	305,8	9,9

ДЕНЬ 7 (ВТОРНИК)

ДЕНЬ 7 (ВТОРНИК)														
№ рец.	Наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
313	Запеканка из творога со сметаной	200/20	25,65	18,86	37,60	363,60	0,00	0,00	0,00	0,00	221,00	289,00	37,80	0,78
501	Кофейный напиток	200	4,3	2	30	172	0,03	1	0,2	0,36	84	124	13	0,05
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО:		35,98	27,26	101,50	655,60	0,11	5,07	38,89	0,57	536,90	587,87	86,25	1,11
Обед														
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,20	10,40	6,50	124,00	0,01	5,50	0,00	4,50	32,00	36,00	19,00	1,10
132	Рассольник со сметаной	250/10	1,93	4,88	11,50	102,96	0,14	10,08	10,05	0,68	39,03	181,53	44,69	2,60
493	Жаркое по-домашнему из свинины	230	18,36	17,19	29,25	396,40	0,05	0,30	0,00	3,48	26,00	186,80	38,40	2,58
518	Фруктовый сок	200	0,60	0,00	17,50	75,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	12,00	14,00	0,60
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
	ВСЕГО (по сумме средних показателей)		26,69	33,27	87,35	880,18	0,34	19,88	10,05	10,04	130,83	532,73	150,29	9,58
Полдник														
516	Кефир с сахаром	200/3	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Корж "Молочный", 1 шт.	50	23,40	19,10	57,60	388,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ВСЕГО		29,20	24,10	65,60	494,00	0,08	1,40	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,90	57,37	169,35	1401,90	0,43	24,11	54,78	10,04	380,93	721,13	187,99	9,82

ДЕНЬ 8 (СРЕДА)														
№ рец.	Наименование	Маса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11	15,5	57,5	312,5	0	0	0	0	0	0	0	0
111	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
515	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мед, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,20	0,00	0,00	1,40	1,80	0,10	0,08
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО		19,47	22,87	104,32	627,32	0,06	2,42	37,96	0,22	230,78	187,85	30,43	0,70
Обед														
115	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,20	0,10	0,30	2,00	5,00	0,00	0,00	0,00
128	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	15,2	112,25	0,05	10,29	0	0,8	44,38	53,23	26,25	1,19
429	Картофельное пюре	180	3,84	1,44	26,52	134,40	0,18	6,72	3,60	0,21	48,00	100,80	36,00	1,20
405	Курица в соусе с томатом	100	14,00	12,78	14,50	245,00	0,08	1,08	9,20	1,44	61,00	147,00	33,46	3,04
508	Компот из с/ф	200	0,66	0,08	32,04	132,80	0,04	0,80	0,00	2,75	70,90	63,50	45,70	1,44
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
	ВСЕГО (по сумме средних показателей)		26,83	28,90	118,56	1237,77	0,67	18,99	13,10	8,58	249,08	480,93	175,61	9,57
Полдник														
501	Кофейный напиток	200	4,3	2	30	172	0,03	1	0,2	0,36	84	124	13	0,05
	Нан "Бухарский", 1 шт.	50	4,10	6,40	49,00	245,10	0,00	0,01	0,32	0,07	0,01	0,98	14,26	0,01
	ВСЕГО		8,40	8,40	79,00	417,10	0,03	1,01	0,52	0,43	84,01	124,98	27,26	0,06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54,70	60,17	301,88	2282,19	0,76	22,42	51,58	9,23	563,87	793,76	233,30	10,33

ДЕНЬ 9 (ЧЕТВЕРГ)														
№ рец.	Наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
309	Омлет с сыром	180	14,4	36,8	3,86	245,65	0,092	0,46	0,4	1	460	443,9	36,8	2,76
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,80	22,60	120,60	0,12	0,00	0,00	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
497	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО		28,79	47,20	87,10	698,27	0,32	5,05	57,09	2,70	822,33	836,26	133,42	6,64
Обед														
76	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
136	Суп с пшеном	250	3	3,5	17,2	131,8	0,9	14,5	1,9	1,8	16,8	70,25	3	1,8
345	Биточек рыбный	100	11,70	13,92	14,39	229,63	0,07	3,93	5,96	2,72	41,07	164,19	49,50	1,00
240	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,52	7,33	49,68	282,78	0,06	1,10	10,00	1,10	63,78	135,89	71,25	1,78
494	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,86	1,34	0,73	0,08
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
	ВСЕГО (по сумме средних показателей):		25,32	36,45	124,57	949,81	1,19	27,93	17,86	11,60	167,31	528,07	176,68	8,16
Полдник														
	Булочка "Сладкая"	50	2,8	1	45,6	202,6	0,04	0	0	0,01	3,2	22,5	0	0,3
497	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	ВСЕГО:		6,56	4,20	72,34	353,40	0,07	0,52	18,00	0,12	113,83	123,59	26,97	1,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		31,89	40,65	213,31	1330,93	1,27	31,28	36,59	11,72	291,24	660,06	213,35	9,40

ДЕНЬ 10 (ПЯТНИЦА)														
№ реч.	Наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
7	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	0	24	0	0	0,6
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	8,95	11,75	36,00	195,50	0,00	0,00	0,00	0,00	196,00	257,50	69,50	1,55
300	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО		21,38	32,95	93,20	626,72	0,15	8,39	38,69	0,42	476,76	510,71	110,68	3,51
Обед														
107	Помидор соленый	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,01	15,00	0,00	0,95	10,00	22,28	15,62	0,80
146/172	Суп с клецками	250/50	3	5,51	19,05	139	0,1	18,5	0,1	0,7	20,9	50,3	19,8	0,8
401	Гуляш из свинины	100/100	16,45	11,39	4,95	292,50	0,25	37,52	0,00	3,84	33,31	290,28	19,24	6,14
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,02	7,53	48,88	292,50	0,17	0,98	0,00	1,13	61,38	215,64	151,84	4,61
518	Фруктовый сок	200	0,60	0,00	17,50	75,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	12,00	14,00	0,60
590	Печенье	50	3,92	4,56	29,76	171,6	0,8	0,02	0,12	0,06	0,02	0,8	1,5	0,96
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
	ВСЕГО (по сумме средних показателей):		38,69	29,89	146,24	1111,20	1,47	76,02	0,22	8,06	159,41	707,70	256,20	16,61
Полдник														
	Корж "Молочный", 1 шт.	50	23,40	19,10	57,60	388,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
628	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	ВСЕГО:		23,60	19,20	71,50	443,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		82,57	71,94	301,84	2048,92	1,58	82,33	38,91	8,49	615,03	1219,75	367,61	19,60